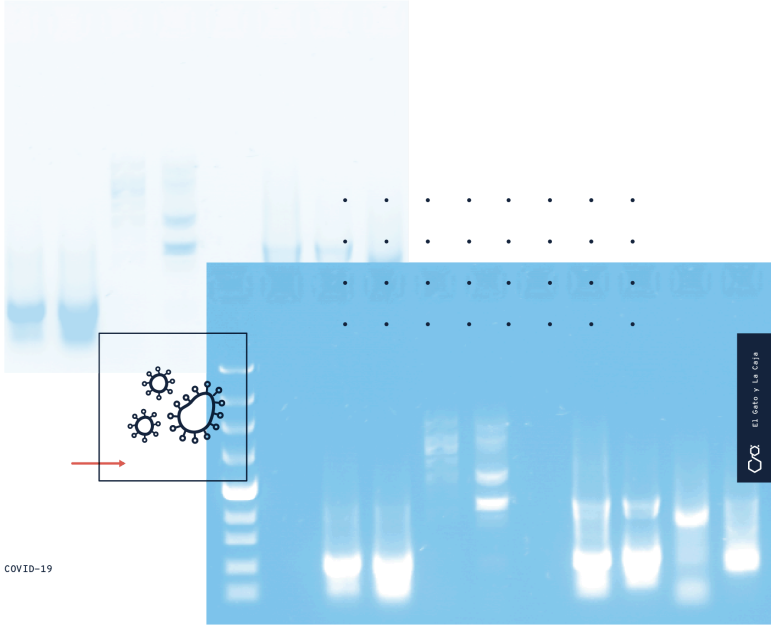


16/03/2020

Coronavirus: lo que tenés que saber

TXT EL GATO Y LA CAJA IMG BELÉN KAKEFUKU

Un reservorio de información útil y necesaria, toda en el mismo lugar

Hoy nos hicimos, como equipo y como proyecto, la pregunta de qué vamos a hacer en el contexto actual.

Nuestra prioridad va a ser, por un lado, tratar de sumar desde lo que sabemos hacer: investigación, comunicación y diseño.

Esto implica que todos los equipos que hacemos Gato estamos en la búsqueda de formas concretas de expresar esa voluntad de sumar. Ya venimos haciendo algunos experimentos esta semana, vamos a estar haciendo cada vez más.

Como país, tenemos una ventaja enorme frente a otros: sabemos cuáles son las acciones individuales y colectivas que funcionan, y sabemos que tenemos que encarar necesariamente las dos. Tenemos ejemplos de medidas que llevaron a malos

resultados (Italia, España, USA, Irán) y otras a buenos resultados (Corea del Sur, Taiwan). Conocer ambas, compartir las buenas y ponerlas en práctica es minimizar drásticamente el avance del virus y maximizar las posibilidades de que la ayuda llegue a quienes más la necesiten.

Por otro lado, es necesario buscar que la vida no se interrumpa sino que se adapte. Parte de este proceso va a ser elegir a qué prestarle atención y cuándo. Eso implica poder seguir conversando de las cosas que nos maravillan sin que un solo tema se vuelva objeto de repetición infinita.

Nos guardemos, nos cuidemos, nos tratemos bien.

Cómo vamos a tratar de sumar

Hicimos un repositorio con información que tenés que tener para contextualizar la situación y lo que podés y podemos hacer para minimizar riesgos y consecuencias negativas.

Lo resumimos acá porque, si vas a leer algo, que sea: *'lavate las manos, tosé como Batman, no te toques la cara, guardate, ventilá, desinfectá superficies, lavate las manos'*.

Estamos desarrollando un formato y página que nos permite tener actualizaciones con la prioridad de que sean claras y relevantes.

También estamos trabajando en formas de tomar y mostrar datos que puedan sumar a la comprensión y análisis de la situación en Argentina y la región.

Hicimos otro repositorio, ya no de información sobre el virus sino con cosas copadas que nos acompañen para atravesar la cuarentena de una mejor manera. Tiene libros, series, recetas de cocina, canales de youtube y mil ideas para compartir y estar cerca sin estar cerca.

Vamos a tratar de que todo esto conviva con el resto de los contenidos Gato, priorizando tanto calidad como cantidad de información. Que este contexto especial sea parte de nuestros días, pero no la única parte.

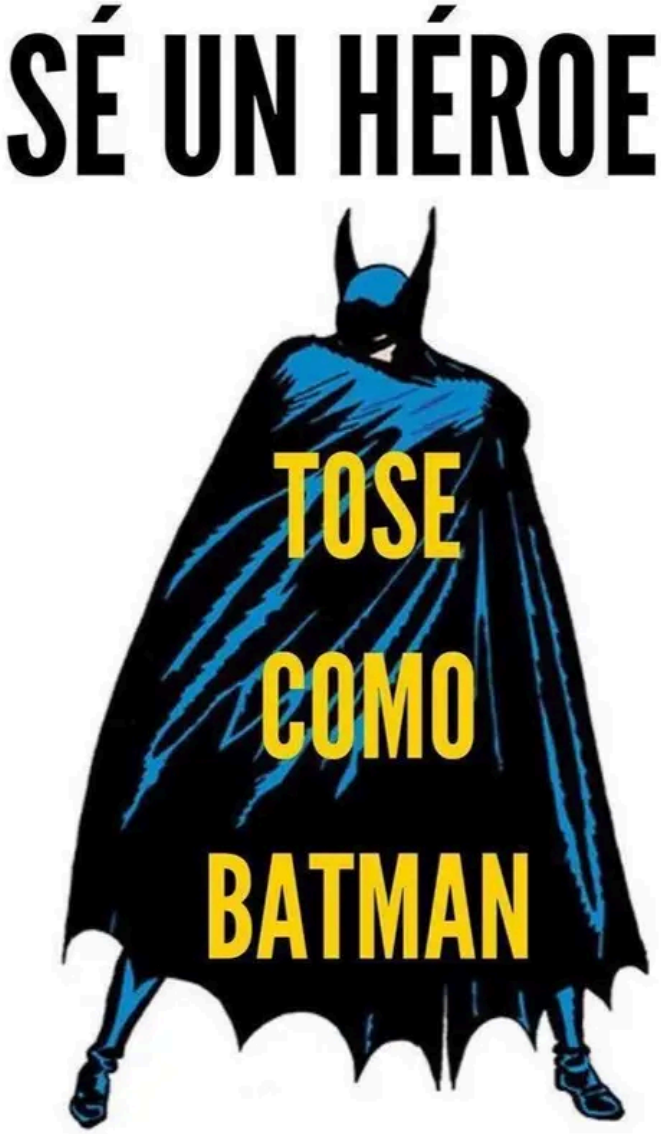
Lo que tenés que saber

¿Qué tengo que saber y hacer ante esta situación?

Primero, saber que acá podés acceder a información oficial del Ministerio de Salud. Igual, te lo resumimos a continuación:

Lavate las manos varias veces por día, por lo menos 20 segundos, con agua y jabón / detergente. Si las manos no están visiblemente sucias, podés emplear soluciones que contengan por lo menos 60% alcohol (como el alcohol en gel comercial).

Tosé o estornudá sobre el pliegue del codo, y luego lavate las manos inmediatamente. La refe es Batman. Tosé como Batman.



No te toques la cara. Las mucosas son la puerta de entrada al virus, las manos uno de los principales mecanismos de entrada.

Ventilá bien los ambientes de tu casa y lugares de trabajo.

Desinfectá superficies y objetos que toques mucho (celular principalmente) con agua con detergente o soluciones de por lo menos 60% alcohol (usá agua y detergente, si no tenés alternativa y vas a preparar alcohol 70%, recordá que el alcohol de farmacia es 96%, así que son 3 partes de alcohol, 1 de agua y que **la mejor opción es agua con jabón / detergente**).

Si volviste de viaje, tuviste contacto con alguien que volvió de viaje o sos grupo de riesgo (65+, personas con diabetes, hipertensión, historial cardiovascular y de enfermedades respiratorias), quedate en casa. Es más, la recomendación general es 'quedate en casa' aunque no seas grupo de riesgo.

Algunas que agregamos por afuera de las oficiales

Tratá de mantener un buen equilibrio entre estar informada y sobreinformado. Precisamente porque la situación es seria es tan importante la calma y la claridad a la hora de tomar y distribuir información.

Preparate vos y acompañá a la gente alrededor tuyo en prepararse para una cuarentena de la mejor manera posible: informada y calma. Prioricen aislar los grupos de riesgo primero (+65, personas con diabetes, hipertensión, historial cardiovascular y de enfermedades respiratorias), minimizá el contacto físico con ellos y ellas, y mantené buen contacto por otros medios.

Asegurénse de tener en casa comida, insumos generales y medicamentos para 15 días o 20 días, no más.

No se olviden de tener cosas para hacer por afuera de mirar noticieros permanentemente. Elijan pocas fuentes y de buena calidad.

La salud psicológica va a ser clave en manejar este desafío de la mejor manera posible. La situación es seria, pero no apocalíptica, y estamos a tiempo de navegarla bien. Acompañemos a niñes, adultos mayores y a cualquier persona que lo necesite en gestionar la ansiedad, y probablemente lo mejor sea hacerlo desde el ejemplo. La OMS recomendó *'be safe, be smart, be kind'*. Seamos seguros, inteligentes y amables, que esto va a pasar.

Si estás en cuarentena, guardate en serio. Lo que hagamos nos afecta y afecta a los demás, y lo que hagan los demás nos afecta a nosotros.

Nos guardemos, nos cuidemos, nos tratemos bien.

Cosas que podrías estar preguntándote

¿Por qué si tenemos gripe todos los años nos estamos preocupando tanto?

Si bien el SARS-Cov-2 (el virus causante de la enfermedad denominada COVID-19) produce síntomas similares a los que causa el virus de la gripe, sabemos todavía poco sobre él. Lo que sí sabemos es que se transmite mucho más que la gripe, que la población de personas que lo adquiere tiene una mayor necesidad de hospitalización y que la tasa de mortalidad es mayor. Una de las claves de su capacidad de reproducirse es que hay una período asintomático largo (se estima en alrededor de 5 días pero puede extenderse hasta 14, en contraste con los 7 días de la gripe). Si bien es menos frecuente que la transmisión durante el período sintomático, el contagio desde una persona sin síntomas puede ocurrir.

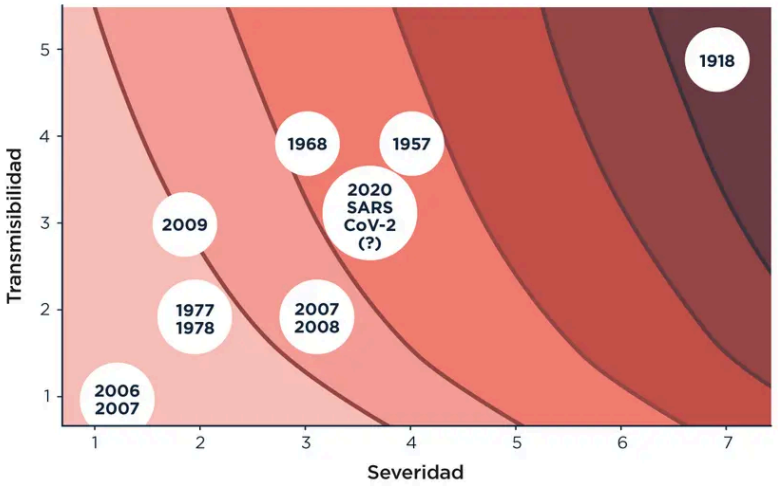
Enfermedad	Gripe	COVID-19*	SARS	MERS
Patógeno	Influenza	SARS-CoV-2	SARS-CoV	MERS-CoV
Reproducción base	**1.3**	**2.0 - 2.5**	**3**	**0.3 - 0.8**
Letalidad	0.05 - 0.1%	~3.4%	9.6 - 11%	34.4%
Tiempo de incubación	1 - 4 días	4 - 14 días	2 - 7 días	6 días
Tasa de hospitalización	2%	~19%	Mayoría de casos	Mayoría de casos
Infecciones anuales (globales)	1.000M	174,779	9098 (2003)	420
Muertes anuales (globales)	10K - 61K	6,686	0 (desde 2003)	0 (desde 2014)

* Datos actualizados al 16/3 y en progreso

Todavía estamos aprendiendo a entender estos datos, el COVID-19 es tan nuevo y se mueve tan rápido que complica tener algunas visiones claras sobre estos números. Lo que parece ser claro es que es entre 10 y 50 veces más letal que una gripe común.

La comparación más intuitiva la compartió Nicholas Christakis en un hilo. La figura clave es esta, en la que más o menos podemos contextualizar que este virus se parece en sus efectos a la pandemia de 1957. Mucho, mucho menos seria que la

gripe española de 1918, pero al mismo tiempo mucho más que lo que la mayoría hemos vivido:



¿Cuán distinta es la situación de otras? Los datos son relativos a un brote de gripe de 2006-07

¿Por qué Corea del Sur está pudiendo contener la situación?

Cuando se lo preguntaron al Gobernador de Seúl, respondió 'Porque lo encaramos de forma rápida y transparente'.

Corea está hoy haciendo unos 4800 tests por millón de personas. Esto se debe, primero, a su matriz tecnológica preexistente, a la descentralización del diagnóstico (el test se realiza en más de 650 centros) y a una política laxa para el acceso a pruebas diagnósticas (testear a todos los sintomáticos y no sólo a los que presentan formas graves permite aislar rápidamente a personas que pueden funcionar como fuentes de transmisión comunitaria).

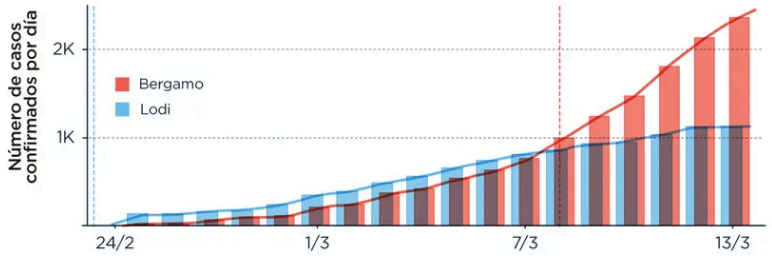
El acceso masivo al testeo también explica, al menos en parte, por qué la tasa de mortalidad observada en Corea es menor que la de otros países (0,6% versus el 3,4% de fatalidad promedio mundial o el 5% en Italia): restringir el acceso al testeo a los casos graves subestima la incidencia y probablemente implique sobreestimar la tasa de mortalidad.

También se apoyaron rápìdamente en tecnología, desarrollando una app que les permite informar a la ciudadanía sobre qué hacer y adquirir datos, clasificando los casos por gravedad sin saturar las comunicaciones del sistema sanitario. Esto también les permite que las personas con diagnóstico positivo inicien rápidamente

el aislamiento, y controlar la evolución en forma remota en los casos leves o moderados reduce la saturación del sistema de salud y permite maximizar la disponibilidad de recursos para atender a los casos más graves.Argentina hoy cuenta con la capacidad de hacer unos 150 diagnósticos diarios (lo que representa unos 4 tests por millón de personas). Para entrar en el rango de los países que gestionan esta emergencia de manera informada, esta capacidad necesita ser escalada, probablemente en el orden de decenas a cientos de veces, tarea para nada trivial, pero posible.

¿Por qué nos tenemos que aislar? ¿Sabemos si la cuarentena funciona?

Sí, sabemos que funciona. Sabemos que el distanciamiento social ayuda mucho a bajar el ritmo de contagio y, por ende, aumenta las probabilidades de que el sistema de salud tenga recursos disponibles (oxígeno, básicamente) para brindar sostén a los casos graves. Los primeros datos de esto los tenemos comparando territorios que reaccionaron más rápido y más lento (que, encima, se parecen bastante entre sí, lo cual los hace todavía más valiosos de comparar, aunque sean preliminares).
También hay datos históricos de la pandemia de influenza en 1918: ciudades que implementaron rápidamente medidas de distanciamiento social y cancelación de eventos masivos tuvieron menor número de nuevos casos y menos muertes que las que continuaron con la actividad habitual.



Lodi tuvo el primer caso de COVI-19 en Italia e implementó medidas de aislamiento social el 23 de Febrero. Bergamo esperó hasta el 8 de Marzo.

También es relevante tener en mente que plantear una cuarentena es una decisión compleja que afecta múltiples sistemas y debe incluir en en análisis no solamente los costos de demorar esta decisión sino las medidas paliativas para cuando sí se

decide llevarla a cabo. De la misma manera, dar término a una cuarentena es un proceso complejo que requiere coordinación y confianza entre el Estado y la ciudadanía.

Si me siento bien ¿Por qué me tengo que aislar?

Uno de los desafíos del COVID-19 es que tiene un período de incubación (tiempo desde el momento en que se produce la infección hasta que aparecen los síntomas) relativamente largo en comparación con otras enfermedades respiratorias como la influenza. De acuerdo a la información disponible hoy, el período de incubación del SARS-CoV-2 se estima en alrededor de 5 días.. Si bien la transmisibilidad es mucho mayor durante el período sintomático (básicamente porque la excreción viral en secreciones respiratorias es mucho más alta), la posibilidad de contagio a partir de una persona sin síntomas es concreta y real.
Se estima que cerca del 80% de los casos confirmados de COVID-19 (recordemos que los casos confirmados suelen ser más graves que los que no se testean) se producen a partir de personas que no saben que están infectadas.
No nos convirtamos en diseminadores. Guardarte es cuidar al resto.

¿Necesito un barbijo?

Solamente si tenés síntomas respiratorios, o si sos parte del equipo de salud que atiende a personas enfermas. Si se utiliza correctamente, el uso de barbijo en personas sintomáticas reduce la posibilidad de transmisión a terceros pero no demostró ser una intervención efectiva para prevenir el COVID-19 ni otras infecciones respiratorias en personas sanas, e incluso podría ser contraproducente (no seguir la técnica apropiada para colocarse y quitarse el barbijo puede hacer que las manos se contaminen fácilmente, por ejemplo).
Además, seamos conscientes y solidarios: un barbijo en manos de alguien que no lo necesita es un barbijo que no está disponible para que los equipos de salud puedan protegerse y seguir atendiéndonos.

elgatoylacaja.com/coronavirus-lo-que-tenes-que-saber

Sumate en
eglc.ar/bancar